Chẩn đoán và điều trị viêm khớp

Chẩn đoán

Trong quá trình kiểm tra thể chất, bác sĩ sẽ kiểm tra các khớp của bạn xem có sưng, đỏ và ấm không. Anh ấy hoặc cô ấy cũng sẽ muốn xem bạn có thể di chuyển các khớp của bạn tốt như thế nào. Tùy thuộc vào loại viêm khớp nghi ngờ, bác sĩ có thể đề xuất một số xét nghiệm sau đây.

Xét nghiệm trong phòng thí nghiệm

Việc phân tích các loại chất lỏng cơ thể khác nhau có thể giúp xác định loại viêm khớp mà bạn có thể có. Các chất lỏng thường được phân tích bao gồm máu, nước tiểu và dịch khớp. Để lấy một mẫu chất lỏng khớp của bạn, bác sĩ sẽ làm sạch và làm tê khu vực trước khi đưa kim vào không gian khớp của bạn để rút một số chất lỏng (hút).

Hình ảnh

Những loại xét nghiệm này có thể phát hiện các vấn đề trong khớp của bạn có thể gây ra các triệu chứng của bạn. Những ví dụ bao gồm:

- **X-quang.** Sử dụng mức độ phóng xạ thấp để hình dung xương, tia X có thể cho thấy mất sụn, tổn thương xương và kích thích xương. X-quang có thể không tiết lộ tổn thương khớp sớm, nhưng chúng thường được sử dụng để theo dõi tiến triển của bệnh.
- **Chụp cắt lớp vi tính (CT).** Máy quét CT lấy tia X từ nhiều góc độ khác nhau và kết hợp thông tin để tạo ra các mặt cắt ngang của các cấu trúc bên trong. CT có thể hình dung cả xương và các mô mềm xung quanh.
- **Chụp cộng hưởng từ (MRI).** Kết hợp sóng vô tuyến với từ trường mạnh, MRI có thể tạo ra hình ảnh cắt ngang chi tiết hơn của các mô mềm như sụn, gân và dây chằng.
- **Siêu âm.** Công nghệ này sử dụng sóng âm thanh tần số cao để ghi lại các mô mềm, sụn và các cấu trúc chứa chất lỏng như bursae. Siêu âm

cũng được sử dụng để hướng dẫn vị trí kim cho nguyện vọng khớp và tiêm.

Điều trị

Điều trị viêm khớp tập trung vào việc làm giảm các triệu chứng và cải thiện chức năng khớp. Bạn có thể cần thử một vài phương pháp điều trị khác nhau, hoặc kết hợp các phương pháp điều trị, trước khi bạn xác định phương pháp nào phù hợp nhất với mình.

Thuốc

Các loại thuốc được sử dụng để điều trị viêm khớp khác nhau tùy thuộc vào loại viêm khớp. Thuốc viêm khớp thường được sử dụng bao gồm:

- **Thuốc giảm đau.** Những loại thuốc này giúp giảm đau, nhưng không có tác dụng đối với viêm. Các ví dụ bao gồm acetaminophen (Tylenol, các loại khác), tramadol (Ultram, Ultracet, các loại khác) và ma túy có chứa oxycodone (Percocet, Oxyc thôi, các loại khác) hoặc hydrocodone (Norco, Vicoprofen, các loại khác).
- **Thuốc chống viêm không steroid (NSAID).** NSAID làm giảm cả đau và viêm. NSAID không kê đơn bao gồm ibuprofen (Advil, Motrin IB, các loại khác) và naproxen natri (Aleve). Một số loại NSAID chỉ có sẵn theo toa. NSAID đường uống có thể gây kích ứng dạ dày và một số có thể làm tăng nguy cơ đau tim hoặc đột quỵ. Một số NSAID cũng có sẵn dưới dạng kem hoặc gel, có thể được chà xát trên khớp.
- **Thuốc đối kháng.** Một số loại kem và thuốc mỡ có chứa tinh dầu bạc hà hoặc capsaicin, thành phần làm cho ớt cay cay. Chà xát các chế phẩm này trên da trên khớp đau nhức của bạn có thể cản trở việc truyền tín hiệu đau từ chính khớp.
- **Thuốc chống thấp khớp thay đổi bệnh (DMARDs).** Thường được sử dụng để điều trị viêm khớp dạng thấp, DMARD làm chậm hoặc ngăn chặn hệ thống miễn dịch của bạn tấn công các khớp của bạn. Ví dụ bao gồm methotrexate (Trexall) và hydroxychloroquine (Plaquenil).

- **Sửa đổi phản ứng sinh học.** Thường được sử dụng cùng với DMARD, các chất điều chỉnh phản ứng sinh học là các loại thuốc biến đổi gen nhắm vào các phân tử protein khác nhau có liên quan đến phản ứng miễn dịch. Các ví dụ bao gồm etanercept (Enbrel) và Infliximab (Remicade).
- **Corticosteroid.** Nhóm thuốc này, bao gồm cả thuốc tiên và cortisone, làm giảm viêm và ức chế hệ thống miễn dịch. Corticosteroid có thể uống hoặc tiêm trực tiếp vào khớp bị đau.

Trị liệu

Vật lý trị liệu có thể hữu ích cho một số loại viêm khớp. Các bài tập có thể cải thiện phạm vi chuyển động và tăng cường các cơ xung quanh khớp. Trong một số trường hợp, nẹp hoặc niềng răng có thể được bảo hành.

Phẫu thuật

Nếu các biện pháp bảo thủ không giúp ích, bác sĩ có thể đề nghị phẫu thuật, chẳng hạn như:

- **Sửa chữa chung.** Trong một số trường hợp, bề mặt khớp có thể được làm mịn hoặc được sắp xếp lại để giảm đau và cải thiện chức năng. Những loại thủ tục này thường có thể được thực hiện bằng nội soi khớp - thông qua các vết mổ nhỏ trên khớp.
- **Thay khớp.** Thủ tục này loại bỏ khớp bị hư hỏng của bạn và thay thế nó bằng khớp nhân tạo. Khớp thường được thay thế là hông và đầu gối.
- **Hợp nhất chung.** Thủ tục này thường được sử dụng cho các khớp nhỏ hơn, chẳng hạn như ở cổ tay, mắt cá chân và ngón tay. Nó loại bỏ các đầu của hai xương trong khớp và sau đó khóa các đầu đó lại với nhau cho đến khi chúng lành lại thành một đơn vị cứng nhắc.

>>Tìm hiểu thêm về nguyên nhân, triệu chứng, cách điều trị viêm khớp tại: https://thoatvidiadem.net/benh-viem-khop.html

Các thử nghiệm lâm sàng

Khám phá Mayo Clinic nghiên cứu thử nghiệm các phương pháp điều trị mới, can thiệp và xét nghiệm như một biện pháp để ngăn ngừa, phát hiện, điều trị hoặc quản lý bệnh này.

Lối sống và biện pháp khắc phục tại nhà

Trong nhiều trường hợp, các triệu chứng viêm khớp có thể được giảm bớt bằng các biện pháp sau:

- **Giảm cân.** Nếu bạn béo phì, giảm cân sẽ giảm căng thẳng cho các khớp chịu trọng lượng của bạn. Điều này có thể làm tăng khả năng vận động của bạn và hạn chế chấn thương khớp trong tương lai.
- **Tập thể dục.** Tập thể dục thường xuyên có thể giúp giữ cho khớp của bạn linh hoạt. Bơi lội và thể dục nhịp điệu nước có thể là lựa chọn tốt vì độ nổi của nước làm giảm căng thẳng cho các khớp chịu trọng lượng.
- **Nóng và lạnh.** Miếng đệm sưởi ấm hoặc túi nước đá có thể giúp giảm đau viêm khớp.
- **Thiết bị hỗ trợ.** Sử dụng gậy, xe tập đi, ghế vệ sinh nâng cao và các thiết bị trợ giúp khác có thể giúp bảo vệ khớp của bạn và cải thiện khả năng thực hiện các công việc hàng ngày.

Liều thuốc thay thế

Nhiều người sử dụng các biện pháp thay thế cho viêm khớp, nhưng có rất ít bằng chứng đáng tin cậy để hỗ trợ việc sử dụng nhiều sản phẩm này. Các biện pháp thay thế hứa hẹn nhất cho viêm khớp bao gồm:

- **Châm cứu.** Liệu pháp này sử dụng kim mịn chèn vào các điểm cụ thể trên da để giảm nhiều loại đau, bao gồm cả gây ra bởi một số loại viêm khớp.
- **Glucosamine.** Mặc dù kết quả nghiên cứu đã được trộn lẫn, nhưng dường như glucosamine hoạt động không tốt hơn giả dược. Tuy nhiên, glucosamine và giả dược đều làm giảm đau viêm khớp tốt hơn là không dùng gì, đặc biệt ở những người bị đau từ trung bình đến nặng.

- **Yoga hoặc thái cực quyền.** Các động tác chậm, kéo dài liên quan đến yoga và thái cực quyền có thể giúp cải thiện tính linh hoạt của khớp và phạm vi chuyển động ở những người bị một số loại viêm khớp.
- **Massage.** Vuốt ve và nhào nhẹ của cơ bắp có thể làm tăng lưu lượng máu và làm ấm các khớp bị ảnh hưởng, tạm thời giảm đau. Hãy chắc chắn rằng nhà trị liệu xoa bóp của bạn biết những khớp nào bị ảnh hưởng bởi viêm khớp.

Chuẩn bị cho cuộc hẹn của bạn

Mặc dù trước tiên bạn có thể thảo luận về các triệu chứng của mình với bác sĩ gia đình, anh ấy hoặc cô ấy có thể giới thiệu bạn đến một bác sĩ chuyên điều trị các vấn đề về khớp (bác sĩ thấp khớp) để đánh giá thêm.

Bạn có thể làm gì

Trước cuộc hẹn của bạn, hãy lập một danh sách bao gồm:

- Mô tả chi tiết về các triệu chứng của bạn
- Thông tin về các vấn đề y tế bạn đã có trong quá khứ
- Thông tin về các vấn đề y tế của cha mẹ hoặc anh chị em của bạn
- Tất cả các loại thuốc và thực phẩm bổ sung bạn dùng
- Câu hỏi bạn muốn hỏi bác sĩ

Những gì mong đợi từ bác sĩ của bạn

Bác sĩ của bạn có thể hỏi một số câu hỏi sau đây:

- Khi nào các triệu chứng của bạn bắt đầu?
- Là hoạt động làm cho cơn đau tốt hơn hoặc tồi tệ hơn?
- Khớp nào đau?
- Bạn có tiền sử gia đình bị đau khớp?

>>Nguồn tham khảo: https://thoatvidiadem.net